

INSTRUKTION ZUR ÜBUNG: EINFÜHLEN

Wir machen nun gemeinsam einige Vorstellungsübungen: Setzen Sie sich in bequemer Körperhaltung auf den Stuhl oder legen Sie sich auf den Rücken auf den Boden, Arme und Beine auseinander. Lassen Sie Ihre Schultern sinken, die Bauchdecke weich werden, lockern Sie die Kiefermuskeln, lassen Sie Ober- und Unterkiefer auseinander fallen.

Der Text, den ich Ihnen nun vorlesen werde, ist lange und ausführlich. Sicherlich trifft einiges besser, anderes weniger gut auf Sie persönlich zu. Manches werden Sie sich vielleicht deutlich bildhaft vorstellen können, anderes wird Ihnen möglicherweise unbekannt und fremd sein. So wie Sie es für sich selbst erleben, ist es in Ordnung. Achten Sie vor allem auf die Stellen, die Ihnen weiterhelfen im gesunden Umgang mit Ihren persönlichen Gefühlen.

ÜBUNG 1: SCHWEIGEPAUSE

Stellen Sie sich nun folgende Situation vor:

Ein Freund oder ein Bekannter hat Sie versetzt. Sie warten 30 lange Minuten, bei kühlem Herbstwetter auf dem Bürgersteig an einer verkehrsreichen Straße. Er kommt nicht. Sie hatten sich sehr auf dieses Treffen gefreut. Sie beginnen zu frieren. Sie spüren, wie Ihre Enttäuschung und Ihr Ärger immer größer werden.

Gestatten Sie sich die Enttäuschung, diesen Ärger und alle anderen Gefühle, die Sie im Moment bei dieser Vorstellung spüren. Sagen Sie zu sich: „Ich bin jetzt enttäuscht und ärgerlich, diese Gefühle gehören jetzt zu mir, sie sind angemessen, ich gebe ihnen die Zeit und den Raum, die sie brauchen. Mit jedem Atemzug lasse ich diese Gefühle sich körperlich ausbreiten, das gehört zu mir und zu dieser Situation.“ Verwenden Sie keine Energie dafür, sich oder ihren Freund zu entschuldigen oder zu verteidigen. Lenken Sie sich nicht von Ihren ärgerlichen und enttäuschten Gefühlen ab. Legen Sie eine Schweigepause ein und genießen Sie ihr Recht auf Ihre Gefühle. Wenn Sie innerhalb oder außerhalb der therapeutischen Sitzungen intensive Gefühle spüren, wie z.B: Enttäuschung, Scham, Aufregung, Wut, so versuchen Sie keines der üblichen Ventile (Sprechen, Lesen, Musik hören, Ablenken, Übergehen usw.) zu benutzen.

• **Lenken Sie sich nicht von Ihren Gefühlen ab, legen Sie stattdessen eine Schweigepause ein**

Beobachten Sie Ihre Gefühle, lassen Sie sich kommen und gehen, ohne sie festzuhalten, und akzeptieren Sie diese schlicht als Teil Ihrer Erfahrung. Dieses Schweigen und die Wertschätzung der eigenen Gefühle unterstützen Ihre Bereitschaft, sich selbst samt Ihrer schmerzhaften oder unangenehmen Empfindungen anzunehmen. Weichen Sie nicht durch Aktivitäten aus. Versuchen Sie dabei, nicht so oder anders zu sein, sondern sind Sie einfach so, wie Sie sind.

Es ist unmöglich, so wie ein anderer zu werden, wohl aber, immer mehr und vollkommener man selbst zu sein.

Richten Sie jetzt Ihre Aufmerksamkeit nochmals für eine gewisse Zeit auf die Gefühle, die soeben durch die geschilderte Situation – von einem Bekannten versetzt zu werden – ausgelöst wurden ... beobachten Sie diese Gefühle jetzt noch einmal und geben Sie ihnen Raum und Zeit, sich auszubreiten, üben Sie, eine Schweigepause einzulegen (ca. 1 Minute).

Machen Sie sich nun auf dem vor Ihnen liegenden **Blatt „Einfühlen“** Notizen über das soeben Erlebte. Schreiben Sie Ihre Gefühle auf, auch die Gefühle, die Sie zusätzlich zu den genannten selbst empfunden haben. Welche Körperreaktionen haben Sie bei der Vorstellung dieser Situation bemerkt? Welche hilfreichen Gedanken entwickeln Sie, um mit dieser oder ähnlichen Situationen in Zukunft anders umzugehen, sich hilfreicher zu verhalten?

ÜBUNG 2: AKZEPTANZ

Stellen Sie sich nun folgende Situation vor:

Eine gute Freundin, eine Bekannte, Verwandte oder Arbeitskollegin, mit der Sie häufig zusammen waren, die Sie sehr gerne mochten, wandert nach Australien aus. Sie hatten viele Gespräche miteinander. Sie erinnern sich an glückliche Augenblicke, an erlebnisreiche gemeinsame Unternehmungen, und nun haben Sie diesen Menschen verabschiedet, ihn ein letztes Mal mit feuchten Augen umarmt. Sie verspüren Trauer über den Verlust einer für sie wichtigen Person. Lassen Sie alle Gefühle, die Sie jetzt erleben, zu. Es ist vielleicht ein Gemisch aus liebevollen, glücklichen, angenehmen, traurigen und unangenehmen Gefühlen. Alle diese Gefühle sind Teil Ihrer Person und gehören zu Ihnen.

Auch die Trauer ist angemessen und wichtig. Dieses Gefühl braucht Raum, Zeit und Akzeptanz, um den Trennungsschmerz überwinden zu können, statt ihn wegzudrängen. Akzeptanz der Trauer ist gleichbedeutend mit der inneren Erlaubnis, traurig sein zu dürfen, wenn Sie an den Verlust dieses Menschen denken.

- **Akzeptanz bedeutet, Schmerzen und alle anderen Gefühle, die damit verbunden sind, anzunehmen.**

Einmal abgesehen von den großen Tragödien des Lebens, deren Wunden nur langsam heilen, vergeuden wir viel kostbare Energie damit, unangenehme Gefühle nicht akzeptieren zu wollen, uns gegen Gefühle aufzulehnen, die nun einmal anders sind, als wir sie gerne hätten.

Akzeptanz bedeutet nicht, einfach alles gut zu finden oder mit allem zufrieden zu sein. Es bedeutet auch nicht, schlechten Gewohnheiten freien Lauf zu lassen oder den Wunsch nach Veränderung aufzugeben. Akzeptanz ist vielmehr die Bereitschaft, die eigenen Gefühle und die

der anderen Menschen möglichst unvoreingenommen und möglichst frei von eigenen Bewertungen und Interpretationen zu betrachten.

Richten sie jetzt Ihre Aufmerksamkeit nochmals für eine gewisse Zeit auf die Gefühle, die soeben durch die geschilderte Situation – den Verlust eines geliebten Menschen – ausgelöst wurden ... beobachten Sie diese Gefühle jetzt noch einmal und geben Sie ihnen Raum und Zeit, sich auszubreiten, üben Sie, sich die Gefühle zu erlauben, sie als einen wichtigen Teil Ihres Daseins zu akzeptieren (ca. 1 Minute).

Machen Sie sich nun auf dem vor Ihnen liegenden **Blatt „Einfühlen“** Notizen über das soeben Erlebte. Schreiben Sie Ihre Gefühle auf, auch die Gefühle, die Sie zusätzlich zu den genannten selbst empfunden haben. Welche Körperreaktionen haben Sie bei der Vorstellung dieser Situation bemerkt? Welche hilfreichen Gedanken entwickeln Sie, um mit dieser oder ähnlichen Situationen in Zukunft anders umzugehen, sich hilfreicher zu verhalten?

ÜBUNG 3: ACHTSAMKEIT

Stellen Sie sich nun folgende Situation vor:

Ein Bekannter kritisiert Ihr Verhalten auf einer gemeinsamen Feier. Sie waren auf dieser Feier sehr ausgelassen, fühlten sich begeistert, übermütig, zufrieden, selbstbewusst, überlegen. Sie hatten wild getanzt und mit verschiedenen Gästen geflirtet. Ihr Bekannter fand Ihr Verhalten unpassend. Sie selbst hatten sich aber ausgesprochen wohl, heiter und entspannt gefühlt. Nun fühlen Sie sich durch diese Kritik sehr verletzt, missverstanden, verunsichert und beschämt.

Statt zurückzuschiefen oder sich zu verteidigen, können Sie jetzt behutsam und achtsam mit Ihren Gefühlen umgehen, den angenehmen Gefühlen, die Sie auf dem Fest erlebt hatten, und den durch die Kritik ausgelösten. Sie können achtsame Selbstgespräche führen:

- o Ich achte darauf, welche wunden Punkte diese Kritik getroffen hat.
- o Was schmerzt mich so?
- o Welche Wahrheit steckt in dieser Kritik?
- o Warum habe ich selbst die Situation so ganz anders empfunden als mein Bekannter?
- o Schmerzt der Inhalt oder der ton oder die Tatsache, kritisiert worden zu sein?
- o Bin ich unachtsam mit den Gefühlen anderen Menschen umgegangen?
- o Was kann ich für mich daraus lernen?

Seelischem Schmerz können Sie ebenso wie körperlichem Schmerz mit Achtsamkeit begegnen und die ihm innewohnende Energie für Ihr persönliches Wachstum nutzen. Der Schlüssel dazu ist die Bereitschaft, den Schmerz zu erforschen, zu beobachten und sich ihm bewusst zu öffnen, anstatt ihn zu verdrängen. Natürlich ist es in schmerzvollen und emotionsgeladenen Situationen schwierig, den eigenen Standpunkt so zu verändern, dass Sie die Situation, so wie sie

sich darbietet, akzeptieren können. Dennoch ist es wichtig, ja unerlässlich, gerade im Augenblick der Verwirrung, der Scham, der Verunsicherung oder des Schmerzes ganz bewusst den Gefühlen Aufmerksamkeit zu schenken, statt sie abzulehnen. Sie selbst hatten sich bei dieser Feier sehr wohl gefühlt- das ist Ihr gutes Recht. Diese Gefühle kann Ihnen niemand streitig machen. Gleichzeitig hat Ihr Verhalten bei Ihrem Bekannten eher unangenehme Gefühle ausgelöst. Auch diese Gefühle sind sein gutes Recht und sie kann ihm niemand streitig machen.

Sie selbst sind aber nur der Auslöser für seine Gefühle, Sie sind nicht schuld an seinen unangenehmen Gefühlen.

Bei einem anderen Menschen könnte Ihr Verhalten völlig andere Gefühle auslösen. Sie können nicht von allen Menschen geliebt und akzeptiert werden, so wie sie sind, und es ist oft schmerzhaft, diese Wahrheit in Form einer Kritik zu erfahren. Wenn Sie stets mit dem Kampf beschäftigt sind, unangenehme Gefühle abzulehnen, sehen Sie möglicherweise gar nicht, was in Ihrem Leben alles in Ordnung oder gut ist, weil sie sich so sehr damit beschäftigen zu überlegen, was Ihnen alles fehlt. Viele Patienten stellen nach Monaten der Übung, ihre intensiven und oft unangenehmen Gefühle genauer zu erforschen, fest, dass sie ihr Leben eigentlich gar nicht so schlecht finden. Diese Einsicht entwickelt sich, wenn Sie verstehen lernen, dass alle angenehmen und unangenehmen Gefühle Teil des Lebens sind und nicht notwendigerweise wie ein Feind bekämpft werden müssen.

- **Achtsamkeit heißt, den Gefühlen Aufmerksamkeit zu schenken, sich ihnen zu öffnen und stets darauf zu achten, dass Gefühle ein Teil des Lebens sind.**

Richten Sie jetzt Ihre Aufmerksamkeit nochmals für eine gewisse Zeit auf die Gefühle, die soeben durch die geschilderte Situation – die Kritik eines Bekannten über Ihr ausgelassenes Verhalten bei einer Feier – ausgelöst wurden ... beobachten Sie diese Gefühle jetzt noch einmal und geben Sie ihnen Raum und Zeit, sich auszubereiten, Ihnen so viel Aufmerksamkeit zu schenken, wie Ihnen heute möglich ist, behutsam und achtsam mit ihnen umzugehen (ca. 1 Minute).

Machen Sie sich nun auf dem vor Ihnen liegenden **Blatt „Einfühlen“** Notizen über das soeben Erlebte. Schreiben Sie Ihre Gefühle auf, auch die Gefühle, die Sie zusätzlich zu den genannten selbst empfunden haben. Welche Körperreaktionen haben Sie bei der Vorstellung dieser Situation bemerkt? Welche hilfreichen Gedanken entwickeln Sie, um mit dieser oder ähnlichen Situationen in Zukunft anders umzugehen, sich hilfreichen zu verhalten?

ÜBUNG 4: MITGEFÜHL

Denken Sie nun an einen Menschen, mit dem Sie Schwierigkeiten haben oder dem Sie eher ablehnend gegenüberstehen. Nehmen Sie zunächst Ihre ablehnenden Gefühle wahr. Sind es eher Gefühle der Verletzung, Enttäuschung, der Eifersucht oder andere?

Sind es unangenehme Erinnerungen, abwertende Gedanken, unangenehme Körperempfindungen wie Ekel, Anspannung oder Sinneseindrücke, die Sie stören, oder ein ungeklärter Konflikt, der Sie kränkt, oder bewundern Sie diese Person sogar und halten dies nur schwer aus oder genießen Sie vielleicht sogar Ihre Ablehnung?

Nehmen Sie sich Zeit für Ihre Gefühle. Erlauben Sie sich alle unangenehmen und vielleicht angenehmen Gefühle... und während Sie diese Gefühle in einem Teil Ihres Körpers so lassen, wie sie eben sind ... gehen Sie noch einen Schritt weiter: Erzeugen Sie nun ganz bewusst in sich ein Gefühl des Respekts und versuchen Sie, Vorbehalten diesem Menschen gegenüber loszulassen, indem Sie sich vor Augen führen, dass er ebenso vollkommen oder unvollkommen ist, wie Sie selbst, dass auch er nur ein Mensch mit Stärken und Schwächen ist wie Sie selbst es sind, und dass er ebenso wie sie Gefühle und Wünsche hat, Angst und Schmerz empfindet und sich nach Glück sehnt.

Wir alle sind soziale Wesen, die dafür geschaffen sind, in einer Gemeinschaft mit anderen Menschen zurechtzukommen. Jeder Mensch hat das Recht auf seine Gefühle, und den wertschätzenden Umgang durch andere.

- **Das Erlernen des hilfreichen Umgangs mit den eigenen Gefühlen bedeutet auch, dass Sie verstärkt Mitgefühl für alle anderen Menschen entwickeln können.**

Das Entwickeln von Mitgefühl und Liebe anderen gegenüber entlastet Sie im Laufe der Zeit von negativen Gedanken über andere Menschen, die häufig überflüssige Kraft kosten. Versuchen Sie zunächst, bewusst freundliche, verständnisvolle Gefühle sich selbst gegenüber zu entwickeln, und übertragen Sie diese Emotionen auch auf andere.

Richten Sie jetzt Ihre Aufmerksamkeit nochmals für eine gewisse Zeit auf die Gefühle, die soeben durch die vorgestellte Situation – einen Menschen, mit dem Sie Schwierigkeiten haben, den Sie eher ablehnen – ausgelöst wurden ... Beobachten Sie diese Gefühle jetzt noch einmal und geben Sie ihnen Raum und Zeit, sich auszubreiten. Üben Sie, Mitgefühl zu entwickeln für andere Menschen, die ebenso wie Sie Schwächen und Stärken haben und sich auch nach einem zufriedenen Dasein sehnen (ca. 1 Minute).

Machen Sie sich nun auf dem vor Ihnen liegenden Blatt Einfühlen Notizen über das soeben Erlebte. Schreiben Sie Ihre Gefühle auf, auch die Gefühle, die Sie zunächst zu den genannten selbst empfunden haben. Welche Körperreaktionen haben Sie bei der Vorstellung dieser Situation bemerkt? Welche hilfreichen Gedanken entwickeln Sie, um mit dieser oder ähnlichen Situationen in Zukunft anders umzugehen, sich hilfreicher zu verhalten?

ÜBUNG 5: EINFÜHLEN – BEWUSSTES SPÜREN

Suchen Sie sich jetzt eine Person Ihrer Umgebung aus (bei Gruppen – ein Gruppenmitglied), bei der es Ihnen besonders schwer oder besonders leichtfällt, sie zu verstehen oder sich in sie einzufühlen, ihre Gefühle zu erkennen und sie nachzuvollziehen. Setzen Sie sich einander gegenüber, halten Sie sich bei den Händen und versuchen Sie, sich zunächst mit geschlossenen, dann mit offenen Augen – so gut es Ihnen heute gelingt – einzufühlen, d.h. Ihre Aufmerksamkeit auf diese Person zu richten.

Versuchen Sie, mit jedem Atemzug Ihrem Partner noch mehr Aufmerksamkeit zu schenken. Wie fühlen sich seine Hände an, was sehen Sie in seinem Gesicht, seiner Körperhaltung und dem übrigen Äußeren? Können Sie einen Atemrhythmus wahrnehmen, wie erwidert er Ihr Lächeln? Deuten Sie nicht, beobachten Sie nur! Pendeln Sie jetzt zu Ihren eigenen Gefühlen, fühlen Sie sich in sich selbst hinein. Welche Gefühle und Empfindungen nehmen Sie jetzt bei sich wahr und was hat sich verändert in diesem gegenseitigen Prozess des Einfühlens? Pendeln Sie wieder hinüber und herüber und immer so weiter (ca. 3 Minuten).

Lösen Sie nun Ihre Hände und tauschen Sie sich über Ihre Erfahrungen aus. Machen Sie sich nun auf dem vor Ihnen liegenden Blatt Einfühlen Notizen über das soeben Erlebte. Schreiben Sie Ihre Gefühle auf, auch die Gefühle, die Sie zusätzlich zu den genannten selbst empfunden haben. Welche Körperreaktionen haben Sie bei der Vorstellung dieser Situation bemerkt? Welche hilfreichen Gedanken entwickeln Sie, um mit dieser oder ähnlichen Situationen in Zukunft anders umzugehen, sich hilfreicher zu verhalten?

Stellen Sie sich nun eine weitere Situation vor: Ihr Partner/Ihre Partnerin flirtet und lacht mit anderen Frauen/Männern, während Sie sich nicht beachtet fühlen. Sie spüren Ihre Eifersucht. Gehen Sie in Gedanken nach innen und erforschen Sie, in welchem Teil Ihres Körpers diese Eifersucht besonders gut spürbar ist. Legen Sie Ihre Hand auf diese Stelle Ihres Körpers. Versuchen Sie bewusst zu spüren, wie sich der seelische und körperliche Schmerz, den Eifersucht verursachen kann, anfühlt. Atmen Sie in diese körperliche Empfindung hinein, spüren Sie bewusst die Unterschiede beim Ein- und Ausatmen.

Spüren Sie gleichzeitig auch die ganze Kraft Ihrer Zuneigung, die in diesem eifersüchtigen Schmerz steckt. Lassen Sie auch diese Kraft zu, pflegen Sie diese Kraft, anstatt Ihrem Partner Vorwürfe zu machen oder sich trotzig zurückzuziehen. Fühlen Sie sich in Ihrem Partner ein. Wie zufrieden, entspannt, übermütig, stolz, fröhlich er/sie sich jetzt wohl fühlen mag. Wie gut ihm/ihr diese Gefühle im Moment tun – und dass seine guten Gefühle nicht dazu da sind, Sie zu verletzen. Im Gegenteil, wenn sich Ihr Partner/Ihre Partnerin für eine gewisse Zeit des Tages so wohl fühlt, wird das auch Ihrer Beziehung zugutekommen können und umgekehrt.

- **Einfühlen in sich und andere ist ein Pendeln zwischen Ich und Du, die Selbst- und Fremd wahrnehmung der Gedanken und Gefühle**



Richten Sie jetzt Ihre Aufmerksamkeit nochmals für eine gewisse Zeit auf die Gefühle, welche soeben durch die vorgestellte Situation – Ihr Partner/Ihre Partnerin flirtet mit anderen Frauen/Männern – ausgelöst wurden –... beobachten Sie diese Gefühle jetzt noch einmal und geben Sie ihnen Raum und Zeit, sich auszubreiten, üben Sie, sich in Sie beide einzufühlen (ca. 1 Minute). Machen Sie sich nun auf dem vor Ihnen liegenden Blatt Einfühlen Notizen über das soeben Erlebte. Schreiben Sie Ihre Gefühle auf, auch die Gefühle, die Sie zusätzlich zu den genannten selbst empfunden haben. Welche Körperreaktionen haben Sie bei der Vorstellung dieser Situation bemerkt? Welche hilfreichen Gedanken entwickeln Sie, um mit dieser oder ähnlichen Situationen in Zukunft anders umzugehen, sich hilfreicher zu verhalten?

Statt der genannten Bereiche können auch ähnliche, reale Gefühlssituationen der Teilnehmer genannt werden.